

Omgaan met weerstand

Weerstand ontstaat vaak als bepaalde waarden en/of belangen in het gedrag (lijken te) zijn. Het vermoeden van het bestaan van weerstand bij een ander roept al gauw irritatie of weerstand bij jezelf op. Een kettingreactie! Maar, als je de weerstand herkent en er bewust en doeltreffend mee om weet te gaan, dan krijg je veel makkelijker beweging in wat vast lijkt te zitten dan je denkt. Sterker nog, je kunt gebruik maken van de kracht die in weerstand besloten ligt. Weerstand heeft waarde in ontwikkeling!

Wat is weerstand

Is zijn algemeenheid kan weerstand als volgt omschreven worden:

Alle bewuste en onbewuste gevoelens en gedragingen en de daarmee samenhangende mentale processen om iets niet of niet volledig of niet op deze wijze te willen accepteren of te doen.

Gedoe!

In het boekje "Gedoe komt er toch" beweren Jansen en Swieringa: "... wil niet" is doorgaans te kort door de bocht, het gaat vaak om bedenkingen. In verreweg de meeste gevallen wil met wel, maar:

- Iemand vreest dat de verandering zijn belang schaadt,
- kan de consequenties van de verandering niet overzien,
- vindt dat hij het zelf beter kan,
- is bang dat hij niet aan de nieuwe eisen kan voldoen *en/of*
- voelt zich niet goed behandeld.

Wat opvalt

Hoe kun je merken dat er weerstand is?

- Ten eerste wordt het geuit naar de persoon: "... en jij bedenkt dit weer zonder rekening met mij te houden..."
- Weerstand richt zich tegen het doel, de kwaliteit, de haalbaarheid, betrouwbaarheid, integriteit, ..
- En.. weerstand is niet altijd gemakkelijk herkenbaar. Wat men uit lijkt soms heel rationeel en logisch, maar wat er werkelijk dwars zit laat men niet altijd zien.

Voorbeelden van weerstandsgedrag zijn:

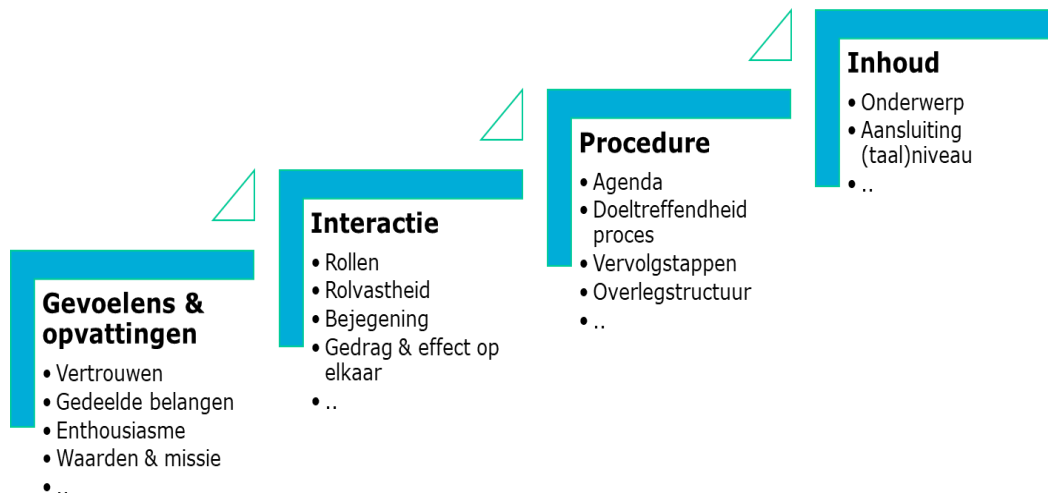
- Meer informatie vragen
- De oplossing aanvechten
- De 'boodschapper' bestrijden

- Onuitvoerbaarheid voorwenden
- Om meer tijd vragen
- De aanval openen
- Geen reactie geven
- Moraliseren en filosoferen
- Verwarring scheppen
- Ogenshijnlijke meegaandheid

Vechten of verkennen?

Een ding is zeker, weerstand is zelden op het moment zelf uit de weg te nemen. En weerstad is doorgaans niet oplosbaar in de vorm waarin of op het communicatieniveau waarop het wordt gepresenteerd of geuit.

Dat wil zeggen als er weerstand wordt geuit op inhoudsniveau kun je de weerstand verkennen op de inhoud en de impasse in het gesprek doorbreken door op een ander communicatieniveau overeenstemming te zoeken.



Methodiek

De methodiek om met weerstand om te gaan is even simpel als uitdagend om toe te passen. Het gaat als volgt:

1. Herken

Weerstand kan zich in onder andere de volgende gedragingen uiten:

1. Meer informatie vragen
 2. De oplossing aanvechten
 3. Ogenshijnlijke meegaandheid
- .. enzovoorts

2. Benoem

Benoem het gedrag dat je ervaart en vraag naar herkenbaarheid:

- Neutraal i.p.v. moraliserend of veroordelend

- Specifiek en concreet i.p.v. generaliserend
- Vanuit eigen waarneming i.p.v. die van anderen
- Correct en nauwkeurig i.p.v. overdreven
- Open en uitnodigend i.p.v. stellend

3. **Zwijg**

Dit is de belangrijkste stap! De verleiding kan groot zijn om te gaan 'helpen', door bijvoorbeeld je vermoedens te uiten of suggestieve vragen te stellen. Blijf echter met volle aandacht bij je gesprekspartner, blijf luisteren, heb geduld en nog wat meer geduld misschien...



4. **Verken & doorgrond**

1. LSD (Vragen, luisteren, samenvatten, *doorgronden*)
2. Reflecteren
3. Parafraseren

NB: Je kunt "Clean Language" in deze fase gebruiken om het gesprek open en neutraal te houden. Of gebruik het model van de Logische niveaus om te verkennen welke waarden of belangen er in het gedrag (lijken te) zijn.

Tips!

Om je op weg te helpen de volgende tips:

- Vertrouw er op dat men in de meeste gevallen echt wel wil;
- Wees nieuwsgierig naar wat er achter het gedrag zit bij deze persoon, dat is vaak iets heel anders dan dat jij vermoedt;
- Beoordeel en benoem gedrag niet als 'Weerstand' daar krijg je sowieso gedoe mee;
- Heb geduld! Weerstand laat zich zelden oplossen op het moment dat het getoond wordt. Het kost je soms een paar gesprekken;
- En als je denkt 'zo, nu zijn we er wel!', vraag dan eens: "Is dat alles dat er speelt of speelt er nog meer?". Vaak krijg je dan pas het échte verhaal.